

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh peserta didik kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. Artinya alat bantu kardus dapat digunakan sebagai pendekatan pembelajaran penguasaan teknik lompat jauh.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lompat jauh di SD Negeri Genito Kecamatan Windusari pada Siswa Kelas V mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan proses pembelajaran yang baik perlu memberikan variasi pembelajaran (metode, strategi, atau pendekatan pembelajaran) agar hasil pembelajaran siswa meningkat dan siswa tertarik atau menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas pada kelas V SD Negeri Genito Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan penelitian ini. Dimana hambatan-hambatan itu belum dapat terselesaikan pada penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang

hambatan-hambatan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya.

D. Saran-Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh ataupun olahraga yang lain.
2. Bagi Sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga atletik, sehingga semua siswa dapat melakukan olahraga dengan senang.
3. Diharapkan penulis lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alipande. (2000). *Hakikat Media*.
Diakses dari <http://pinggiralas.blogspot.com/2010/06/hakikat-media.html>
- Arikunto. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang Wijanarko. (1991). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdiknas. (2003). *Model Pembelajaran Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Eddy Purnomo, & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Emzil Fajri. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Presindo.
- Hananto, dkk. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6*. Jakarta: Yudistira.
- Khotiyah. (2010). “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri Plobangan kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo”. Skripsi, Yogyakarta: FIK UNY.
- Mamat Rahmat. (2009). *Penggunaan Media Kasur Busa untuk Meningkatkan Keberanian Siswi SMP dalam Pembelajaran Senam Lantai*. Makalah. <http://anaksukapura.blogspot.com/2009/.htm>
- Oemar Hamalik. (2008). *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Permendiknas No 22. (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*. Jakarta: Depdiknas.
- Rochiati Wiriaatmadja. (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rochman, dkk. (2003). *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar kelas 5*. Jakarta: Erlangga.
- Saidihardjo. (2004). *Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosial*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Slamet SR. (1996). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 6*. Solo: Tiga Serangkai.
- Suharjono. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D-II PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Sunaryo. (1979). *Pedoman Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Suyatno. (1966). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5*. Jakarta : Depdikbud.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK Yogyakarta.
- Tim Penjas. (2006). *Pendidikan Jasmani untuk Kelas 3*. Bandung: Yudhistira.
- Udin. (1999). *Hakikat Media*.
Diakses dari <http://pinggiralas.blogspot.com/2010/06/hakikat-media.html>
- Yudha. (2004). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.